

RAPPEL DU BON USAGE DES BENZODIAZEPINES

Les benzodiazépines constituent les substances les plus largement prescrites du groupe des hypnotiques et anxiolytiques.

Les benzodiazépines sont les anxiolytiques les plus couramment utilisés.

Ils agissent sur les neurotransmetteurs GABA en augmentant leurs effets: ils diminuent ainsi l'hyperactivité cérébrale associée à l'anxiété. Les benzodiazépines, tout comme l'alcool, ne stimulent pas directement les récepteurs GABA mais les rendent plus efficaces.

Elles sont utilisées dans un grand nombre de domaines médicaux. Généralement bien tolérées, elles peuvent cependant être à l'origine d'abus, voire de tolérance et de dépendance. Les benzodiazépines peuvent en particulier entraîner des troubles de la mémoire et du comportement, une altération de l'état de conscience et des fonctions psychomotrices. Ces effets sont accrus chez le sujet âgé.

Comment prendre en charge l'anxiété en médecine générale ?

Les benzodiazépines, prescrites essentiellement par les généralistes, sont indiquées lorsque le contrôle rapide de l'anxiété est crucial, car elles ont un effet anxiolytique significatif et rapide. Elles se distinguent par leurs caractéristiques pharmacocinétiques, les demi-vies longues offrant une meilleure maniabilité lors de l'arrêt en atténuant les manifestations de sevrage (les demi-vies courtes étant préférées lors d'une prise unique et chez les sujets très âgés ou fragiles mais exposent plus au risque de dépendance).

La prévalence de l'anxiété est en France très élevée mais comparable à celle des autres pays occidentaux. C'est le trouble le plus fréquent des troubles psychiatriques. La prise en charge de l'anxiété par les médecins généralistes associe différents types de traitements médicamenteux et psychologiques.

C'est pourquoi l'AFSSAPS a dressé en début d'année 2012 (rapport d'expertise – janvier 2012) un état des lieux de la consommation des benzodiazépines en France et annonce sa volonté de continuer à renforcer le bon usage de ces médicaments, bien que l'on observe une stabilisation voire une diminution de leur consommation.

L'AFSSAPS ne remet pas en question l'intérêt thérapeutique de ces molécules car elles sont nécessaires à la santé de nombreux patients mais elle attire l'attention sur les risques qu'elles peuvent provoquer.

Le risque d'abus et de dépendance doit être prévenu par un bon usage de cette classe.

Les règles de bonnes pratiques des benzodiazépines

- Prendre en compte les facteurs de risques pouvant conduire à éviter de prescrire une benzodiazépine : antécédent de dépendance, troubles anxieux graves et chroniques.
- Prévenir le patient sur les risques de dépendance et la nécessité de limiter la durée des prises.
- Limiter la durée de prescription à 12 semaines maximum (anxiolytique).
- Privilégier des doses les plus faibles possibles et sur des durées courtes.
- Ne pas associer deux benzodiazépines.
- Lors de traitements non systématiques (1 dose en cas d'anxiété), réévaluer très régulièrement que les prises restent ponctuelles.
- Un traitement ancien ne doit pas être renouvelé sans une analyse attentive et des tentatives d'arrêt progressif, même transitoires, doivent être programmées le plus souvent possible.
- Enfin concernant le sevrage, la Haute Autorité de Santé préconise un arrêt très progressif, ce qui permet d'éviter une rechute ou un syndrome de sevrage surtout chez les patients traités depuis de nombreuses années. L'arrêt peut être effectué sur 4 à 6 semaines mais parfois si nécessaire sur plusieurs mois. Afin de mettre en place cet arrêt progressif, il est important de substituer la substance à une demi-vie courte pour une substance à demi-vie longue.
- La dose peut être diminuée d'un dixième de la dose de départ toutes les une à deux semaines (certaines galéniques vont faciliter cette réduction progressive).

L'intérêt des solutions en gouttes buvables

Tant le diazepam que le prazepam sont disponibles en gouttes buvables en France. Il faut mentionner deux avantages pratiques non négligeables à l'utilisation des benzodiazépines sous cette forme :

- 1- Les gouttes buvables de benzodiazépines sont intéressantes car elles permettent **une adaptation posologique précise de manière à administrer la dose efficace la plus faible.**
- 2- Elles permettent aussi un sevrage très fin et adapté aux besoins et contraintes de chacun **car ces solutions buvables autorisent un comptage précis dans la réduction progressive des doses.**

Quelques chiffres clés :

22 benzodiazépines ou apparentées sont commercialisées en France en 2011

En 2010, 20 % de la population française a consommé au moins une fois une benzodiazépine ou apparentée

60 % des consommateurs de benzodiazépines ou apparentées sont des femmes

Le temps de traitement moyen est de 7 mois pour une benzodiazépine anxiolytique

Environ la moitié des sujets traités par une benzodiazépine anxiolytique et hypnotique le sont pendant plus de 2 ans (avec ou sans interruption de traitement)

Environ 18 % des patients ont une posologie journalière estimée supérieure à celle recommandée par l'autorisation de mise sur le marché (AMM)

Contact presse : HL Conseil / Séverine Bolnet

s.bolnet@hlconseil.fr

01 46 24 33 30